



- Таразы әдепкі бойынша «стоун» өлшем бірлігіне бапталған. Таразының артқы қабырғасында ажыратқыш бар, оның көмегімен Сіз өлшем бірлігі ретінде «килограмм» немесе «фунт» мәнін таңдай аласыз.
- Таразыны іске қосу үшін оның үстіне шығыңыз.
- Бейнебетте «0.0» белгісі жанғанша бірнеше секунд күтіңіз.

АВТОМАТТЫ ТҮРДЕ СӨНУ

- Егер таразыны іске қосқаннан кейін 20 секунд ішінде ешқандай іс-әрекет жасалмаса, таразы автоматты түрде сөнеді.
- Өлшенгеннен кейін үстінде жүгі жоқ таразы 6 секундтан кейін автоматты түрде сөнеді.

ПАЙДАЛАНУШЫ ДЕРЕКТЕРІН ЛАЙЫҚТАУ

- Талдау жасау үшін ең әуелі өзіңіздің параметрлеріңізді енгізу керек.
- SET түймешігін басыңыз, сонда бейнебетте тоғыз жады ұяшығының біріншісі (USER0) көрсетіледі. Келесі параметрлерді орнатуға болады:


Бейнебеттегі көрсеткіштер	Мәні
	Ер адам
	Әйел адам
CM(FT;In)	Бойы
Age	Жасы
FAT	Май
TBW	Су
MUS	Бұлшық ет массасы
BONE	Сүйектің салмағы
%	Пайыздық арақатынасы

- «Жоғары» немесе «төмен» түймешіктерін басу арқылы тиісті мәндерді орнатуыңызға болады. Өр мәннің енгізілгенін SET түймешігін басу арқылы растау керек.

ЖЕКЕ ДЕРЕКТЕРДІ ЕНГІЗУ

- SET түймешігін басыңыз. Бейнебетте бос жады өрісі – пайдаланушының нөмірі, мысалы USER 01

жарықтанады. Таңдауыңызды SET түймешігін басу арқылы растаңыз немесе түймешіктерін басу арқылы келесі бос пайдаланушының бос нөмірін, мысалы, USER 02 таңдаңыз. Одан кейінгі параметрлерге өту үшін SET түймешігін басыңыз.

- Одан кейін «ер адам»  немесе «әйел»  белгішесі жарықтанады. Таңдауыңызды SET түймешігін басу арқылы растаңыз немесе түймешіктерін басу арқылы өз жынысыңызды таңдаңыз.
- Келесі параметрлерге өту үшін SET түймешігін басыңыз.
- Жасыңыз (age) бен бойыңыздың (cm) параметрлерін де осылайша орнатыңыз.
- Өрбір параметрді растау үшін SET түймешігін басыңыз.
- Соңғы параметр (бой, cm) расталғаннан кейін бейнебетте 0,0 KG көрсеткіші мен пайдаланушы нөмірі, мысалы, USER 2 жарықтанады. Өлшенуді бастаңыз. Өлшенген кезде көрсеткіш тұрақтануы үшін қимылсыз тұрыңыз.
- Ескерту: өлшенген кезде екі аяқтың, балтырдың, сирақтың және санның арасы бір біріне тиіп тұрмауға тиіс. Олай болмаған жағдайда өлшеуді тиісті түрде іске асыру мүмкін емес.
- Әуелі бейнебетте сіздің салмағыңыз көрсетіледі, содан кейін бірнеше секунд өткенде сіз кезек-кезек бейнеленетін төмендегі ақпаратты көресіз:

Бейнебеттегі көрсеткіштер	Мәні
FAT	Май
TBW	Су
MUS	Бұлшық ет массасы
BONE	Сүйектің салмағы
%	Пайыздық арақатынасы

- Деректер сіздің қазіргі сәтте қандай күйде екеніңізді айтады (кестені қараңыз)

Жас	Әйелдер		Ерлер		Май	Дисплей
	Май	Су	Body fat	Май		
≤30	4.0-20.5	66.0-54.7	4.0-15.5	66.0-58.1	Май жеткіліксіз	-
	20.6-25.0	54.6-57.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Қалыпты	0
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Май шамадан артық	+
	30.6-50.0	47.7-34.4	24.6-50.0	51.8-34.4	Семіздік	++
>30	4.0-25.0	66.0-51.6	4.0-19.5	66.0-55.4	Май жеткіліксіз	-
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.3-52.3	Қалыпты	0
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Май шамадан артық	+
	30.1-50.0	44.6-34.4	28.6-50.0	49.1-34.4	Семіздік	++

БЕЙНЕБЕТТЕГІ ХАБАРЛАМАЛАР

- ЕСКЕРТУ: Егер бейнебетте қате туралы хабар көрсетілсе, аспап сөнгенше күте тұрыңыз. Операцияны жаңадан бастау үшін оны қайтадан іске қосыңыз. Егер қате туралы хабар жоғалып кетпесе, батареялар ұяшығынан батареяларды 10 секундқа шығарыңыз да, содан кейін қайтадан салып, аспапты іске қосыңыз.

Индикаторлар	Мәні
8888	Пайдаланушыны және жеке параметрлерді таңдау.
0000	Өлшенгеннен кейін көрсеткіштерді талдау.
----	- Таразының орналасуы дұрыс емес. Таразыны жазық, қатты беткі қабатқа қайта орнатыңыз. - Сіз таразыда аяқкиіміңізді шешпей тұрсыз. Аяқкиіміңізді шешіңіз де, таразыға тұрыңыз.
LO	Батареялардың қуаты таусылғанының көрсеткіші. Батареялардың қуаты таусылған, оларды жаңасымен ауыстырыңыз.
ErrH	Майдың жоғары пайызының (%) көрсеткіші. Майдың пайыздық құрамы тым жоғары. Ұсыныстамалар: нәрлілігі төмен диетаны ұстанып, спортпен көбірек айналысу керек, және өз денсаулығыңызға көбірек көңіл бөлуіңіз қажет.
Errl	Майдың төмен пайызының (%) көрсеткіші. Майдың пайыздық құрамы тым төмен. Ұсыныстамалар: нәрлілігі көбірек диетаны ұстанып, өз денсаулығыңызға көбірек көңіл бөлуіңіз керек.
EEEE	Асқын жүк түскенінің көрсеткіші. Салмақ өлшенуге рұқсат етілген ең үлкен салмақтан асады. Таразыны бұзып алмас үшін платформадан түсіңіз.

ТАЗАЛАУ ЖӘНЕ КҮТІП ҰСТАУ

- Таразыны жуғыш затқа шыланған жұмсақ шүберекпен сүртіп, құрғатыңыз.
- Органикалық еріткіштерді, жеміргіш химиялық заттарды және түрпілі құралдарды қолдануға болмайды.

САҚТАЛУЫ

- ТАЗАЛАУ ЖӘНЕ КҮТІП ҰСТАУ тарауындағы талаптарды орындаңыз.
- Сақтау барысында таразының үстінде ешқандай заттардың болмауын қадағалаңыз.
- Таразыны құрғақ әрі салқын жерде сақтаңыз.

SI NÁVOD NA POUŽÍVÁNIE BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

- Pozorne prečítajte tento návod na používanie pred používaním spotrebiča, aby nedošlo k jeho pokazeniu. Nesprávne používanie môže spôsobiť pokazenie výrobku.
- Používajte len v domácnosti v súlade s týmto návodom na používanie. Spotrebič nie je určený na používanie v priemyselnej výrobe alebo pre živnostenské účely.
- Chráňte váhu pred údermi.
- Neskáčte na váhu.
- Nepreťažujte váhu.
- Zákaz používania váhy osobami s medicínskymi implantami (napr., so stimulátorom rytmu srdca). V opačnom prípade môžu byť poruchy v prevádzke implantov.
- Nepoužívajte počas tehotenstva.
- Pozor! Nestavajte na váhu, ak máte mokré nohy alebo ak povrch váhy je mokrý, môžete sa pošmyknúť!
- Ak sa batéria dostane do tráviaceho traktu, môže ohroziť život.
- Udržujte batérie a váhy mimo dosahu detí. Osoba, ktorá prehltnie batérie, musí ihneď vyhľadať lekársku pomoc.
- Udržujte obaly mimo dosahu detí (nebezpečenstvo udusenía).
- Nikdy nenabíjajte ani inak neobnovujte batérie, nerozbiehajte je ani hádzajte do ohňa.
- Pri určovaní pomeru tuku a ďalších parametrov u detí do 10 rokov výsledky nemusia byť spoľahlivé.
- Diagnostická váha sa môže používať pre obvyčajne váženie bez určenia obsahu vody, tuku a svalov u detí v akomkoľvek veku. Minimálne parametre pre váženie – 2 kg.
- Nesprávne výsledky určenia obsahu vody, tuku a svalov tiež môžu byť u športovcov, osôb, ktoré často majú opuchliny alebo ktoré majú neštandardnú súmernosť medzi nohami a trupom.
- Ak výrobok určitú dobu bol pri teplotách pod 0 ° C, pred zapnutím je potrebné ho nechať pri izbovej teplote po dobu najmenej 2 hodiny.
- Výrobca si vyhradzuje právo bez predchádzajúceho upozornenia vykonať drobné zmeny v dizajne produktu, ktoré však nemajú zásadný vplyv na jeho bezpečnosť, účinnosť a funkčnosť.

VÁŽENIE

ZÁSADY PREVÁDZKY

- Táto osobná váha pracuje podľa zásady analýzy bioelektrického odporu (B.I.A.). Pritom sa obsah rôznych tkanív určuje v priebehu niekoľko sekúnd pomocou elektrického prúdu, ktorý je bezpečný a neškodný pre človeka a ktorý človek necíti.
- Pri meraní je dôležité dávať pozor na toto: merať percento tuku by ste mali naboso, chodidlá je vhodné trochu navlhčiť. Úplne suché nohy by ovplyvnili správnosť výsledkov, pretože majú veľmi nízku elektrickú vodivosť.
- Pri meraní percenta tuku, svalov, kostí a vody súčet všetkých komponentov môže byť väčší ako 100%, to nie je vada osobnej váhy. Tento jav sa dá vysvetliť z fyziologického hľadiska. Práca váhy je založená na analýze bioimpedancovej diagnózy, pomocou ktorej sa zisťuje množstvo tuku a vody, ktoré sú obsiahnuté vo svaloch a kostnom tkanive. Preto by sa dynamika zmien mala posudzovať zvlášť pre každý parameter, bez toho aby sa sčítali výsledky.

VÁŽENIE

- Uistite sa, že váha sú na rovnom, hladkom a tvrdom povrchu. Nestavte váhu na koberec alebo na akýkoľvek mäkký povrch.
- Pre presnejšie výsledky merania váhy je žiaduce, aby váha stala na rovnakom mieste. Ak budete presúvať váhu, riskujete ich premiestniť na nerovný povrch, čo môže mať vplyv na presnosť merania váhy.
- Pre presnejšie výsledky, najprv si vyzujte topánky a ponožky a potom sa postavte na váhu. Váženie by sa malo konať v tú istú dobu pred jedlom.
- Pre presnejšie meranie váhy, nie je vhodné merať hmotnosti menej ako 2 hodiny po prebudení.
- Počas váženia sa nehýbajte, aby sa údaje stabilizovali.

ZAČIATOK PREVÁDZKY



- Dávajte pozor na polaritu a vložte batérie AAA do špeciálnej priehradky v spodnej časti váhy. Zatvorte priehradku. Váha je pripravená na prevádzku.
- Váha má nastavenú jednotku merania – «stone». Na zadnej časti váhy je prepínač, pomocou neho si ako jednotku merania môžete zvoliť „kilogramy“ a „libry“.
- Ak chcete zapnúť váhu, postavte sa na ňu.
- Počkajte niekoľko sekúnd, kým sa na displeji objaví nápis «0.0 kg».



AUTOMATICKÉ VYPNUTIE

- Ak sa po 20 sekundách po zakončení merania váhy nebudú konať žiadne deje, váha sa automaticky vypne.
- Po vážení sa váha bez zatiaženia automaticky vypne po 6 sekundách.



NÁSTAVENIE OSOBNÝCH ÚDAJOV





- Pre analýzu je treba nastaviť svoje parametre.
- Stlačte tlačidlo SET, na displeji sa zobrazí prvé pole pamäti z desiatich (USER0). Môžete nastaviť tieto parametre:

Nápis na displeji	Význam
	Muž
	Žena
CM(FT;In)	Výška
Age	Vek
FAT	Tuk
TBW	Voda
MUS	Svalovina
BONE	Váha kostí
%	Percentuálny pomer

- Stlačením tlačidiel «hore» alebo «dole»,   môžete nastaviť potrebné údaje. Nastavení každého údaja musíte potvrdiť stlačením tlačidla SET.

NÁSTAVENIE OSOBNÝCH ÚDAJOV

- Stlačte tlačidlo SET. Na displeji sa rozsvieti pole voľnej pamäti – číslo užívateľa, napr. USER 01. Potvrdíte voľbu stlačením tlačidla SET alebo si zvolíte ďalšieho voľného užívateľa stlačením tlačidiel  , napr. USER 02. Stlačte tlačidlo a pokračujte v nastavení.

- Potom sa rozsvieti symbol «muž»  alebo «žena» . Potvrdíte voľbu stlačením tlačidla SET alebo nastavte svoje pohlavie stlačením tlačidiel  .
- Stlačte tlačidlo SET a pokračujte v nastavení.
- Tak isto nastavte vek (age) a výšku (cm).
- Potvrdíte nastavení každého parametre stlačením tlačidla SET.
- Po potvrdení posledného parametra (výška, cm). Na displeji sa rozsvieti 0,0 KG a číslo užívateľa, napr. USER 2. Začnite váženie. Počas merania váhy stojte rovno, o nič sa neopierajte.
- Upozornenie: pri meraní nesmie byť kontakt medzi chodidlami, lýtkami ani stehnami. V opačnom prípade meranie nebude presné.
- Najprv sa na displeji zobrazí hodnota vašej váhy, po niekoľkých sekundách na displeji sa striedavo zobrazia tieto údaje:

Nápis na displeji	Význam
FAT	Tuk
TBW	Voda
MUS	Svalovina
BONE	Váha kostí
%	Percentuálny pomer

- Tieto údaje informujú o tom, v akej forme ste v súčasnej dobe (viď tabuľku).

Vek	Ženy		Muži		Tuk	Zobrazenie
	Tuk	Voda	Tuk	Voda		
≤30	4.0-20.5	66.0-54.7	4.0-15.5	66.0-58.1	Nedostatok tuku	-
	20.6-25.0	54.6-57.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Norma	0
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Nadmerné množstvo tuku	+
	30.6-50.0	47.7-34.4	24.6-50.0	51.8-34.4	Tučnosť	++
>30	4.0-25.0	66.0-51.6	4.0-19.5	66.0-55.4	Nedostatok tuku	-
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.3-52.3	Norma	0
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Nadmerné množstvo tuku	+
	30.1-50.0	44.6-34.4	28.6-50.0	49.1-34.4	Tučnosť	++

HLÁŠKY NA DISPLEJI

- **UPOZORNENIE:** Ak sa na displeji zobrazí chybové hlásenie, počkajte, kým sa spotrebič vypne. Zapnite ho znova, aby operácia reštartovala. Ak sa žiadna chybová správa nezobrazí, vyberte batérie z priehradky na dobu 10 sekúnd, potom je dajte späť a zapnite spotrebič.

Hláška	Význam
8888	Voľba užívateľa a osobných údajov.
oooo	Analýza údajov po ukončení váženia.
----	- Nesprávna poloha váhy. Premiestnite váhu na rovný, tvrdý povrch. - Stojíte na váhe v topánkach. Vyzujte si topánky a znovu sa postavte na váhu.
LO	Indikácia vybitia batérií. Batérie sú vybité, vymeňte je za nové.
ErrH	Indikácia vysokého % tuku. Obsah tuku je príliš vysoký. Odporúčanie: zvolte si jedálniček s nízkym obsahom kalórií, viac cvičte a dbajte o svoje zdravie.
Errl	Indikácia nízkeho % tuku. Obsah tuku je príliš nízky. Odporúčanie: zvolte si výživnejší jedálniček a dbajte o svoje zdravie.
EEEE	Indikácia preťaženia. Váha je väčšia ako maximálna povolená pre váženie. Zostúpte z váhy, aby ste ju nepoškodili.

ČISTENIE A ÚDRŽBA

- Otrite váhu jemnou utierkou s umývacím prostriedkom.
- Nepoužívajte brúsne umývacie prostriedky, organické rozpúšťadlá ani agresívne tekutiny.

USCHOVÁVANIE

- Sledujte pokynom časti ČISTENIE A ÚDRŽBA.
- Dbajte na to, aby počas uchovávania na spotrebiči neboli žiadne predmety.
- Uschovávajte spotrebič v suchom a chladnom mieste.